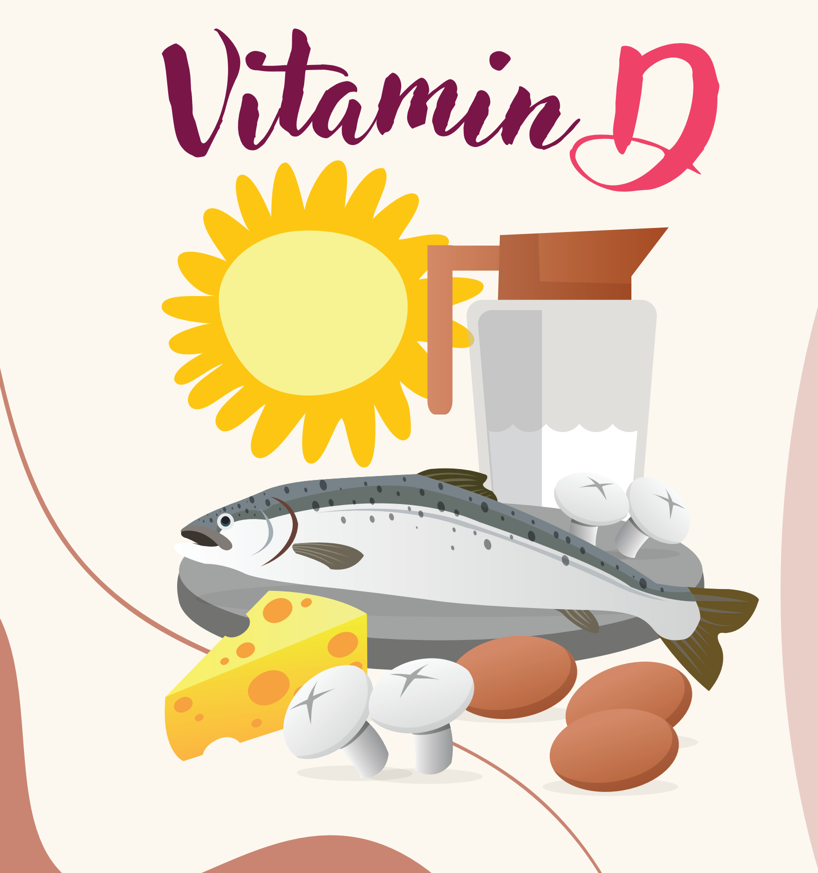
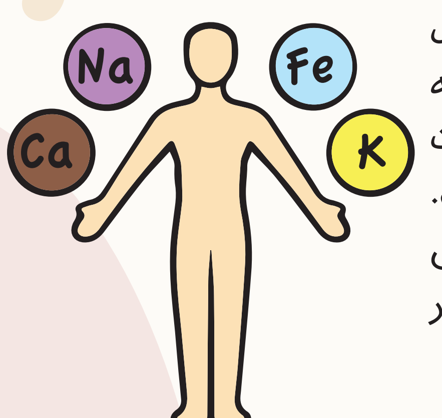
نقص فيتامين «د»



نقص فيتامين «د»

فيتامين «د» هو أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون وله ميزة هامة في الجسم حيث أنه من الممكن أن تتحول جزيئاته إلى جزيئات ذات نشاط هرموني ويتم تصنيعه في الجسم تحت الجلد عند التعرض المباشر لأشعة الشمس، ولكن عندما يقل التعرض لأشعة الشمس فإن الحصول على الفيتامين يأتي من مخازن الجسم.

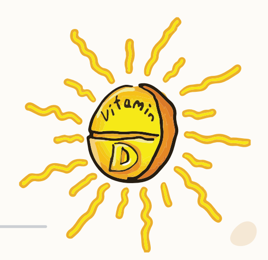
يلعب فيتامين «د» دوراً في الحفاظ على توازن المعادن في الجسم وتطوير الهيكل العظمي وتكوين الأسنان؛ كما إنه يساهم في العديد من العمليات الإستقلابية والحيوية في الجسم. كذلك مساعدة الجسم على امتصاص الكالسيوم والفوسفور والاحتفاظ بهما.



وظائف فيتامين «د»:

- الحفاظ على توازن المعادن في الجسم، وبالأساس تنظيم امتصاص الكالسيوم لموازنة مستويات الكالسيوم والفوسفور.
- يتحكم بدخول وخروج المعادن في العظام و تطوير الهيكل العظمي وتكوين الأسنان.
- يعزز فيتامين «د» عملية امتصاص المعادن في الامعاء، ويمنع الخسارة المفرطة لهذه المعادن في الكلى.
- تنظيم عمليات نمو الخلايا، وتقوية الجهاز المناعي.

مسببات نقص فيتامين «د»:



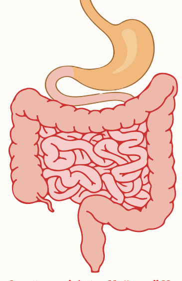
١. قلة التعرض لأشعة الشمس:
يختلف مقدار تعرضنا وامتصاصنا لفيتامين «د»
على حسب نوع الجلد،
ووقت التعرض أثناء اليوم،
فترة التعرض، وإختلاف فصول السنة



٢. نقص المأخوذ الغذائي من المصادر الغنية بفيتامين «د»:
ينصح بإدخال المصادر الحيوانية الغنية بفيتانين «د»
مثل الكبد، صفار البيض وزيت السمك
والأغذية المدعمة به مثل الحليب ومنتجاته



٣. بعض أمراض الجهاز الهضمي:
والتي تؤثر على
عملية امتصاص فيتامين «د»



**٤. القدرة المنخفضة على
امتصاص فيتامين «د» في الأمعاء**



٥. السمنة:
كلما زاد وزن الجسم
عن المعدل الطبيعي
كلما زاد احتياج الجسم لفيتامين «د»

الفئات المعرضة لخطر الأصابة نقص فيتامين «د»:



الأشخاص والأطفال الذين يقضون القليل من الوقت في الخارج



الحوامل والمرضعات

الأشخاص ذوو البشرة الداكنة



الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاما بسبب انخفاض كفاءة الإنتاج الذاتي لفيتامين «د» تحت الجلد

مخاطر نقص فيتامين «د»:

فيتامين «د» من أهم الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم، ونقص فيتامين «د» يسبب الكثير من الأمراض والمشكلات الصحية.

للأطفال:

- انخفاض في امتصاص الكالسيوم من الغذاء وإضطرابات في بناء العظام وبعض الأمراض مثل الكساح.
- تأخر التسنين وتسوس الاسنان.
- قد يؤدي إلى نقص الكالسيوم في الدم عند الأطفال حديثي الولادة وخلل في نمو العظام.

للكبار :

- زيادة معدل الكسور عند البالغين وخاصة الورك والفخذ.
- العديد من الأمراض مرتبطة بالعظام والعضلات وضغط الدم ووظائف الجهاز المناعي.

مصادر فيتامين «د»:

١. الانتاج الذاتي في الجلد تحت تأثير الاشعاع فوق البنفسجي لأشعة الشمس:

يتم عن طريق التعرض لأشعة الشمس المباشرة على الوجه والذراعين واليدين، أو الظَهر وبدون وضع كريمات واقية للشمس. لمدة ١٥-٣٠ دقيقة يومياً أو على الأقل ٣ أيام في الأسبوع مع مراعاه تجنب التعرض للشمس خلال الفترة من الساعة الحادية عشر إلى الثالثة عصرا.



٢. **المصادر الغذائية:**

- الأغذية ذات المصدر الحيواني، مثل الأسماك الدهنية (الجيذر، السهوة، السلمون)، صفار البيض، زيت كبد الحوت، الكبدة، واللحوم الحمراء، تحتوي على فيتامين «د٣» المطابق الذي يتم انتاجة فالجسم.
- الأطعمة المدعمة بفيتامين «د» مثل مشتقات الحليب، و منتجات الحبوب ،حليب الصويا، وعصير البرتقال.
- المكملات الغذائية، ففي حالة صعوبه تناول ما يكفي من فيتامين «د» من خلال الأطعمة وذلك لتعويض النقص. تتوفر المكملات الغذائية على شكل أقراص أو حقن (ويفضل استشارة طبيبك الخاص حول أيهما أفضل لك وما هي الجرعة المناسبة).



حرصك على تناول غذاء صحي متوازن
والتعرض الكافي لأشعة الشمس
يمنح جسمك احتياجه من فيتامين «د»
ويجنبك مضاعفاته